

グループ名	ユニット名等	科 目 名	担当教員名	対象学年次	学期
選択科目	1単位	体育	河崎 和代	1年次	秋

授業のキーワード	生涯スポーツ 健康 体力向上
授業の概要	健康な生活を営むためには、スポーツ活動は重要です。この点を理解し、進んで運動に取り組むことで生涯スポーツにつなげていける授業態度を望みます。身体的理由で運動に参加できない場合は、別課題を設定します。
期待される学習成果（目標）	生涯スポーツにつなげる力を身に着けることができます。 スポーツ活動を通して、仲間づくり、協力、助け合う態度を育てます。

授 業 展 開

	テーマ	内 容		テーマ	内 容
第1講	オリエンテーション	今後の授業内容について健康とスポーツ（各自の運動レベルを知ります）	第9講	バドミントン	第7講と同じ 基本練習も行い、ゲームを行います。
第2講	体操系の運動ストレッチ法	正しいストレッチの方法を学びます。健康ウォークを学び、理解します。	第10講	バドミントン	ダブルスでのゲームを中心に行います。
第3講	体力測定	測定を行い運動・健康について考えます。	第11講	ソフトバレー	ソフトバレーのルール説明 サーブ、レシーブ、スパイクの練習
第4講	エアロビクスエクササイズ	有酸素運動を理解します。目標心拍数まで上げます。	第12講	ソフトバレー	第11講と同じ
第5講	エアロビクスエクササイズ	第4講と同じ	第13講	ソフトバレー	第11講と同じ
第6講	エアロビクスエクササイズ	第4講と同じ	第14講	ソフトバレー	第11講と同じ
第7講	バドミントン	ダブルスのルール理解 ストローク・フットワークの練習	第15講	レクリエーション	レクリエーションゲームの指導法を学びます。
第8講	バドミントン	第7講と同じ 基本練習を行い、ゲームを少し行います。	定期試験		レポートによる
評価方法		授業への取り組み（出席状況を含む）：80% 実技：20%			
使用する教科書（必ず購入してください）			参 考 文 献		